

아기에게 조제분유 먹이기 조제분유를 안전하게 만들고 보관하는 법

Feeding your baby formula: Safely making and storing formula

모유는 생후 6 개월 동안 아기에게 필요한 유일한 음식입니다. 아기는 두 살 이상까지 계속해서 모유를 먹는 것이 바람직합니다.

부모는 여러 가지 이유로 아기에게 조제분유를 먹일 수 있습니다. 아기에게 영유아용 조제분유를 먹일 경우, 아기를 보호하기 위해 조제분유를 안전하게 준비하고 보관하는 것이 중요합니다.

영유아용 조제분유에는 어떤 종류가 있나?

시중에서 판매하는 조제분유는 인스턴트 조제분유, 농축 액상 조제분유, 분말 조제분유 등 세 가지가 있습니다. 인스턴트 조제분유와 농축 액상 조제분유는 개봉되기 전에는 멸균된 상태입니다. 분말 조제분유는 멸균 상태가 아닙니다.

조제분유를 타기 위해 젖병 및 기타 기구를 어떻게 세척 및 소독해야 하나?

분유를 탈 때마다 젖병 및 기타 기구를 세척한 다음 소독하십시오. 소독이란 아기에게 병을 일으킬 수 있는 모든 균을 죽이는 것을 뜻합니다. 소독 작업은 나이와 상관없이 모든 아기에게 적용됩니다.

먼저 세척하십시오:

1. 젖병, 집게, 숟가락, 액체 계량컵 등의 기구를 준비하십시오
2. 비누와 더운 물로 손, 싱크대 및 작업 공간을 세척하십시오. 깨끗한 타월에 손을 닦으십시오
3. 모든 기구를 뜨거운 비눗물로 세척하십시오. 아기 수유 기구에만 사용하는 병 브러시로 젖병 및 젖꼭지 내부를 닦으십시오
4. 모든 기구를 뜨거운 물에 헹구십시오

그런 다음 소독하십시오:

1. 세척된 기구를 큰 냄비에 담으십시오
2. 모든 기구가 물에 잠길 만큼 냄비에 물을 부으십시오. 뚜껑을 닫지 마십시오
3. 물이 끓으면 2 분간 계속 끓이십시오

4. 소독한 집게로 냄비 안의 모든 기구를 꺼내 깨끗한 수건 위에 올려놓으십시오. 물기를 털어낸 다음, 저절로 마르게 내버려두십시오
5. 바로 사용하지 않을 경우, 기구를 덮어 깨끗한 곳에 보관하십시오. 분유와 접촉할 수 있는 기구의 내부를 손으로 만지지 마십시오

가정용 소독기로 소독할 경우, 제조사의 용법을 따르십시오. 식기세척기는 소독 효과가 없습니다.

인스턴트 조제분유는 어떻게 타고 어떻게 보관하나?

1. 용기를 잘 흔드십시오
2. 아기가 먹을 만큼의 양을 깨끗하고 소독된 젖병에 담으십시오. 물을 첨가하지 마십시오
3. 깨끗하고 소독된 젖꼭지를 끼우고 곧바로 수유하십시오. 일단 수유를 시작하면 2 시간 안에 수유를 끝내십시오. 남은 분유는 버리십시오

개봉하지 않은 인스턴트 조제분유는 서늘하고 건조한 곳에 보관하십시오. 개봉된 용기의 뚜껑을 다시 닫고 냉장고에 보관하십시오. 48 시간 후에 용기를 버리거나 제품 라벨의 지시를 따르십시오.

농축 액상 조제분유는 어떻게 타고 어떻게 보관하나?

1. 찬 수돗물을 주전자나 냄비에 넣고 끓이십시오. 물이 끓으면 2 분간 계속 끓이십시오
2. 물을 실온과 체온 사이의 온도로 식히십시오
3. 조제분유 캔의 뚜껑 부분을 뜨거운 물과 비누로 씻으십시오
4. 캔을 잘 흔든 다음, 소독한 깡통따개로 따십시오(필요할 경우)
5. 제품 라벨의 용법에 따라 물과 조제분유를 계량하여 섞으십시오. 곧바로 사용하십시오. 일단 수유를 시작하면 2 시간 안에 수유를 끝내십시오. 남은 분유는 버리십시오

분유를 두 병 이상 만들 경우, 여분의 분유는 냉장고에 보관하고, 24시간 안에 사용하거나 제품 라벨의 용법에 따라 사용하십시오.

개봉하지 않은 캔은 서늘하고 건조한 곳에 보관하십시오. 개봉한 캔은 뚜껑을 닫아 냉장고에 보관하십시오. 48 시간이 지난 분유는 버리거나 제품 라벨의 용법을 따르십시오.

영유아용 조제분유를 안전하게 보관하려면 냉장고 온도가 4°C 이하이어야 합니다. 불확실할 경우, 냉장고용 온도계로 온도를 재십시오. 조제분유를 얼리지 마십시오. 영양소 수치가 달라질 수 있습니다.

분말 조제분유는 어떻게 타고 어떻게 보관하나?

분말 조제분유를 타는 가장 안전한 방법은 다음과 같습니다:

1. 찬 수돗물을 주전자나 냄비에 넣고 끓이십시오. 물이 끓으면 2 분간 계속 끓이십시오
2. 물을 식히십시오. 하지만 온도가 70°C 이하로 내려가지 않아야 합니다. 물이 조제분유 분말에 들어 있을 수 있는 해로운 균을 죽일 만큼 뜨거워야 합니다. 식품용 온도계로 온도를 재십시오
3. 제품 라벨의 용법에 따라 물과 분유를 계량하여 섞으십시오
4. 분유를 실온과 체온 사이의 온도로 식힌 다음 곧바로 사용하십시오. 일단 수유를 시작하면 2 시간 안에 수유를 끝내십시오. 남은 분유는 버리십시오

건강한 만기출산아의 경우, 끓여서 실온으로 식힌 물로 한 번에 한 병씩 영유아용 분말 조제분유를 타 먹일 수 있습니다. 곧바로 사용하십시오.

분유를 두 병 이상 탤 경우, 나중에 사용할 병은 빨리 식히십시오. 젖병을 흐르는 찬물에 담그거나 찬물에 얼음을 넣은 사발에 담그십시오. 냉장고에 보관하고 24 시간 안에 사용하십시오.

영유아용 조제분유 제조기는 물을 안전한 온도로 유지하지 못할 수 있기 때문에 분말 조제분유용으로 권장되지 않습니다.

분말 조제분유 캔은 서늘하고 건조한 곳에 보관하십시오. 이미 개봉된 캔은 뚜껑이 잘 닫혔는지 확인하십시오. 개봉된 캔을 냉장고에 보관하지 마십시오. 캔을 개봉한 후 한 달 안에, 유통 기한 전에

조제분유를 사용하십시오. 기억을 돕기 위해, 캔을 처음 개봉한 날짜를 뚜껑에 쓰십시오.

아기에게 먹일 조제분유의 적정 온도를 어떻게 조절하나?

분유가 뜨겁지 않고 서늘하거나 약간 따뜻하게 느껴지면 아기에게 먹이기에 안전한 것입니다. 온도를 시험하려면 젖병을 한두 번 흔든 다음, 여러분의 손목 안쪽에 몇 방울 떨어뜨려보십시오.

분유가 너무 뜨거우면 흐르는 찬물에 젖병을 담그거나 찬물에 얼음을 넣은 사발에 담가 식히십시오. 젖병의 젖꼭지 및 링에 수돗물이 닿지 않도록 주의하십시오.

냉장고에 보관한 분유는 냉장고에서 꺼내 곧바로 아기에게 먹이거나 데울 수 있습니다.

분유를 데우려면 젖병을 젖병 보온기 또는 뜨거운 물을 담은 사발에 넣어 15 분 이하로 데우십시오. 데우는 동안 젖병을 몇 번 흔드십시오. 젖병의 젖꼭지 및 링에 수돗물이 닿지 않도록 주의하십시오.

분유를 전자레인지로 데우지 마십시오. 전자레인지는 일정한 온도로 고루 데워지지 않고 부분적으로 뜨거워질 수 있습니다. 분유의 뜨거운 부분에 아기의 입이 닿 수 있습니다.

수유 중에 분유를 다시 데우지 마십시오. 부분적으로 사용한 젖병은 냉장고에 보관하지 마십시오.

집 밖에서는 아기에게 분유를 어떻게 먹이나?

외출 시간이 2 시간 이하일 경우, 보온 가방 또는 아이스팩이 든 쿨러에 준비한 분유를 넣으십시오. 분유를 2 시간 안에 사용하십시오.

외출 시간이 2 시간을 초과할 경우, 개봉하지 않은 인스턴트 분유를 가져가는 것이 가장 안전합니다.

자세히 알아보기

- [HealthLinkBC 파일 #69a 아기에게 분유 먹이기 - 시작하기 전](#)을 읽어보십시오
- [영유아용 조제분유: 여러분이 알아야 할 것\(Infant Formula: What You Need to Know\)](#)

수유에 관한 의문이 있을 경우, 보건의료 서비스 제공자, 공중보건간호사 또는 수유 컨설턴트에게 문의하십시오. **8-1-1** 로 HealthLinkBC 에 전화하여 공인간호사 또는 공인영양사와 상담할 수도 있습니다.

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 **8-1-1** (무료 전화) 로 전화하십시오. 청각 장애인 **7-1-1** 로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.